

HƯỚNG DẪN GIỮ GÌN RĂNG TỐT



RĂNG VÀ NUỚU CỦA TRẺ EM
rất quan trọng. Răng rất cần
thiết trong việc nhai, nói
chuyện và cười.

RĂNG SỮA CẦN giữ cho tốt mạc dù
chúng sẽ rụng đi. Chúng giữ chỗ để
răng vĩnh viễn mọc thảng hàng và
khoẻ mạnh.

BẢO ĐẢM vệ sinh răng và miệng của
chính mình. Vì trùng làm sâu răng và hư
răng từ miệng quý vị có thể
truyền sang con mình!

- Không bao giờ dùng chung muỗng nĩa.
- Đừng nhai thức ăn cho trẻ hay thử trước khi cho con ăn.
- Chùi sạch núm vú bằng nước, đừng liếm.
- Chăm sóc răng miệng của bản thân và đi nha sĩ thường xuyên.



TỪ LÚC MỚI SINH đến 1 tuổi:

Em bé thường bắt đầu mọc răng khoảng 6 tháng tuổi.

Nhưng tốt nhất là bảo vệ các em ngay từ đầu:

- Cho con bú sữa mẹ.
- Đừng cho con ngủ khi đang bú bình.
- Bắt đầu cho uống bằng ly nhỏ lúc khoảng 6 tháng tuổi.
- Chùi hay chà nướu răng em mỗi ngày, đặc biệt là sau khi ăn.
- Dùng khăn sạch hay bàn chải chà răng ướt và ẩm dành cho trẻ em.
- Đừng dùng kem đánh răng.

BẮT ĐẦU từ 1 tuổi, mang em đến nha sĩ ít nhất mỗi năm một lần.

- Đừng để bé bú bình sau khi được 12 tháng tuổi.
- Kiểm tra răng và nướu hàng ngày để phát hiện răng sâu sớm.
 - Tìm đốm trăng, nâu hay đen trên răng. Nếu thấy, mang bé đến nha sĩ ngay.
 - Kiểm tra nướu để xem có bị sưng, chảy máu hay nổi mụn không.

BẢO VỆ RĂNG trẻ em 1 đến 2 tuổi.

- Ngừng cho bú bình và tiếp tục kiểm tra răng, nướu của em hàng ngày.
- Đổ nước vào ly dùng để tập uống nếu em mang ly theo mình.
- Cho em ăn vặt lành mạnh giữa các bữa ăn chính, đừng cho ăn ngọt.
- Chùi nướu và răng bằng khăn hay bàn chải mềm, không dùng kem đánh răng.
- Kiểm tra mỗi tuần để phát hiện sớm nếu răng bị sâu.



HƯỚNG DẪN GIỮ GÌN RĂNG TỐT

RĂNG TỐT ĐỂ CÓ NỤ CƯỜI TƯƠI

Giữ răng và nướu của
các em thật vệ sinh

KHI BÉ ĐƯỢC 2 hay 3 tuổi:

- Đánh răng em hai lần một ngày, nhất là trước khi đi ngủ.
- Tham khảo bác sĩ hay nha sĩ về kem đánh răng có chất fluoride khi bé lên 2 tuổi.
- Dùng lượng kem có chất fluoride nhỏ bằng hạt đậu.
- Dạy bé nhả kem đánh răng ra sau khi đánh răng.
- Đừng để bé nuốt hay ăn kem đánh răng.
- Bắt đầu dạy bé cách đánh răng nhưng nên nhớ răng quý vị vẫn cần phải giúp bé.
- Mang con đến nha sĩ ít nhất mỗi năm một lần.



BẢO VỆ RĂNG khi em lớn lên. Khi em lên 3 đến 5 tuổi:

- Giúp em đánh răng ít nhất hai lần một ngày.
- Xíu răng em bằng chỉ floss mỗi ngày.
- Mang con đến nha sĩ ít nhất mỗi năm một lần.



Không biết tìm nha sĩ ở đâu?

Gọi Hiệp Hội Nha Khoa California:

(800) 232-7645 hay (800) CDA-SMILE

Gọi Hội Nha Sĩ Nhi Đồng California:

(800) 503-9780

Gọi Đường Dây Nóng Denti-Cal:

(800) 322-6384